كيفية رفع ترددك: رسالة مباشرة من جهة الاتصال البليديان (8)
نشرت 7 نوفمبر 2018 من قبل الوكالة الكونية، غوشا

ملاحظة مهمة: منذ اليوم الذي نُشر فيه هذا الفيديو، أعلنت نتائج تايغتان أنه من الضروري تناول اللحوم إذا كان هذا ما تشعر أن جسمك يحتاجه. المعلومات حول النظام الغذائي الخالي من اللحوم في هذا الفيديو أقدم، وتعكس تصور سوارو في ذلك الوقت. شاهد الفيديو حول "النباتية" و "النباتية - تجيب يازهي سوارو على أسئلة الجمهور".

غوشا: مرحباً سوارو! لنتحدث عن الموضوع المهم بالنسبة لنا جميعًا. كيفية رفع التردد. يرجى البدء في مراجعة جميع الطرق لرفع التردد بدءًا من المستوى المادي. ثم يمكننا أن نتعمق.

سوارو (9): يرتبط الوعي والوجود في تردد منخفض ارتباطًا وثيقًا. عندما تكون في تردد منخفض، تكون في حالة منخفضة من الوعي. لا يمكنك التركيز، ولا ترى الأشياء بشكل منطقي. إنه يشوش الذهن. كلما زاد وعيك، زاد ترددك أيضًا لأنه يمكنك رؤية المزيد من التفاصيل وإدراك ما حولهم وكيف يرتبطون جميعًا.

التردد المنخفض هو العاطفة والخوف والقلق والكراهية والإحباط، وجميع الحالات أو المشاعر المتشابهة هي حالات أو مشاعر منخفضة التردد.
هناك مجموعة واسعة جدًا من العواطف، من القاع الفائق إلى المرتفع الفائق، ونحن نتحرك بشكل طبيعي صعودًا وهبوطًا على هذا النطاق طوال الوقت. وما يحركنا صعودا وهبوطا هو أفكارنا والعواطف التي تنتج عنها.

تذكر أن كل ما ندركه من "العالم الخارجي" ليس سوى التفسير الذي نعطيه للبيانات التي تتلقاها حواسنا، ونفسر كل ذلك بالبيانات التي لدينا أو قررنا كيف يجب أن تستند الأشياء في الغالب إلى تجاربنا السابقة. لذلك، فإن تفسيرنا للأشياء والأحداث التي تحدث على ما يبدو خارجنا هو ما سيجعلنا نفكر في أن هذا بدوره سيؤدي إلى رد فعل عاطفي. على الرغم من أنها مجرد مرآة لما يحدث داخل أنفسنا.

لا يوجد عالم خارجي مادي، لذلك سببيًا، كل ما هو خارجنا هو نتيجة لتفسيرنا وتكرارنا الذي يخرج من حالة وعينا بموجب مبدأ الوعي العالي والمزيد من الوعي والمزيد من التفاصيل. لذلك، كل شيء "خارجنا" هو تردد داخل حساء من الطاقة الكامنة في انتظار أن يتلاعب الوعي بتردده الخاص. الأشياء والمواقف والأحداث كلها تردد. إذا تطابقت واحدة، فستحصل عليها. بمعنى أخرى، سيتم إعطاء الطاقة الكامنة معنى اعتمادًا على حالة

وعي الفرد أو "الشخص".

ماذا عليك أن تفعل... تخلص أولاً من كل ما يبقيك في حالة أو تردد منخفض. لا تأكل اللحم أو أي شيء بقلب ووجه. إنه يؤلمك في كل مستوى ممكن، جسديًا وعقليًا وتردديًا. أيضا، كارمين (كارما). جسمك لا يحتاجها.

البيض ومنتجات الألبان "مقبولة" إذا كنت بحاجة إليها ولكن أفضل بكثير إذا كنت تستطيع الاستغناء عنها. لكن هذا يعتمد على نوع جسمك. إذا لم تتمكن من تركهم، فلا بأس. هذا الأمر عائد إليك.

ثم يجب أن تترك كل الإدمان. افهمها وتأكد من أنها لا تفيدك. لا مخدرات قوية على الإطلاق. لا كحول ولا تدخين أيضًا، فجميعهم يجلبون الارتباطات والأركونات التي تتحدث إليك كما لو كانت أفكارك الخاصة، وسيحاولون فقط جذبك إلى المزيد من نفس التجربة التي يريدونها من خلالك فقط. الأدوية الصلبة تحدث فوضى في نظامك على مستويات متعددة. وتشمل الأدوية الصلبة أيضًا جميع الأدوية المقررة رسميًا.

غوشا: المادة الشامانية مخدرة أيضًا؟ الفطر، أياهواسكا؟ الحشيش؟

سوارو (9): الذهاب من هذا الطريق... قد لا يسبب الفطر وأياهواسكا والماريجوانا... وغيرها نفس المشاكل الصحية مثل العقاقير الاصطناعية "الأصلب" أو الوصفات الطبية أو غير القانونية. قد يساعد البعض حتى في علاج الحالات الصحية. تكمن المشكلة في أنك إذا استخدمتها للوصول إلى "العوالم العليا" أو "حالات الوعي العليا" فإنها ستفتحها لك أثناء وجودك تحت تأثيرها، لكن هذا ليس مفيدًا لأنك لست مستعدًا لمواجهة ما يحدث في حالات الوعي هذه.

هناك "أشياء" على الجانب الآخر ستذهب إليك، وتدمّر عقلك وروحك. لأنك عندما وصلت إلى هناك بشكل مصطنع، لم تطور بعد طرقك الخاصة لحماية نفسك. وستدخل أيضًا في حالة ذهنية تريدك أن تكون هناك أكثر وأكثر.

أولاً إغلاق تحسينات الإدراك والوعي الأخرى التي قد تكون لديك ثم خلق إدمان، مما يحد أيضًا من تقدمك الحقيقي. لكنك ضعيف للغاية هناك. هناك كيانات تسكن تلك العوالم، ولا تضع دائمًا مصالحك الفضلى في الاعتبار. سوف يتطفلون عليك ويستغلونك.

أنت، كروح، وكوعي، أنت كامل ولا تحتاج إلى الاعتماد على أي مادة خارجية لتكون قادرًا على الحصول على تجربة أثيرية. يمكنك القيام بذلك بعقلك وحده، أو أثناء التأمل أو حتى مع بعض الممارسة أثناء وقت استيقاظك... وبإرادتك، كل ذلك تحت سيطرتك، وستكون تلك التجارب حقيقية وستكون أنت. أنت لا تحتاج إلى أي شيء، فقط عقلك، نيتك. استخدم التأمل، استخدم أحلام اليقظة، نوع آخر من التأمل على أي حال.

غوشا: هل تدخين الماريجوانا يقلل من ترددك؟

سوارو (9): كما هو الحال مع أي مادة أخرى، قد تشعر كما لو أنها رفعت ترددك، ولكن سيكون هناك ارتداد سلبي.

وأنت تعتمد على شيء آخر غير نفسك، لذلك فهو محدود. مقيدة للغاية. إذا ذهبت إلى هناك، إذا استخدمتها، أي من هذه المواد، فلن تتمكن بعد الآن من تطوير تقنياتك العقلية الحرة.

الخيال ليس "خيالًا فارغًا" إنه الأشياء التي تسبق كل شيء موجود في الكون بأكمله. الخيال هو الوعي الإبداعي الخالص والنية. مخطط الخلق. عش هناك وهذا هو الواقع لأنه كذلك. إنه دليلك إلى ما تريد، إنه المكان الذي تصمم فيه مستقبلك وحياتك.

غوشا: لقد ذكرت الأدوية الموصوفة...

سوارو (9): الأدوية الموصوفة: جميع الأدوية الموصوفة المقبولة رسميًا تضر بصحتك وتستند إلى إخفاء الأعراض فقط، ونادراً ما تحل المشكلة التي أدت إلى المرض (إن وجدت). وهي تستند إلى "العلوم الطبية لكسب المال من آلامك. لا يعتمد على مساعدتك.

غوشا: ماذا يجب أن يفعل الناس بعد ذلك؟ استخدام العلاجات الطبيعية البديلة بدلاً من ذلك؟

سوارو (9): نعم، ارجع إلى البديل القديم، ومعظمه طرق عشبية. على سبيل المثال، الأدوية لخفض الكوليسترول الذي يتناولها معظم كبار السن. ينص علم الأرض على أن الكوليسترول يسد الشرايين، عندما لا يكون كذلك، وبعيدًا عنه. إنهم لا يعرفون حتى ما هو، وإذا فعلوا ذلك، فسوف يخفونه عن الناس.

الكوليسترول هو أحد مضادات الأكسدة التي يفرزها الجسم. إنه يحمي جميع خلاياه. عندما يكون الجسم حمضيًا جدًا، ويحدث هذا عندما يتضمن نظامك الغذائي السكريات والجرعات العالية من الكربوهيدرات واللحوم، سيبدأ في أكسدة الخلايا الملامسة للحمض. في الغالب الجهاز الهضمي ثم نظام الدورة الدموية بأكمله. ستجعل حالة الحماض العالية البنية الخلوية هشة، مما يسبب تشققات صغيرة في الأوعية الدموية، ويمكن أن تكون هذه التشققات الصغيرة ضارة للغاية، وهذا بسبب زيادة صلابة النظام بأكمله.

ما يفعله الكوليسترول هو تنشيط الخلايا في حالة الحماض وسيعمل أيضًا كعامل إصلاح ضد تلك الشقوق.

انظر إلى الكوليسترول على أنه مادة مانعة للتسرب لتلك الشقوق التي تسبب تشققًا داخليًا بدرجات مختلفة. بدون الكوليسترول، يمكنك النزيف داخليًا حتى الموت.

عندما يكون الجسم حمضيًا جدًا ، يزداد إنتاج الكوليسترول في محاولة لوقف التشققات ووقف النزيف ويتراكم بشكل طبيعي حول المناطق الضعيفة المتكررة،

مما يؤدي إلى انسداد الشرايين. لذلك، فإن الكوليسترول هو حل الجسم للمشكلة. وليس السبب... الجذري للمشكلة.

لذلك، فإن تناول الأدوية المضادة للكوليسترول فقط سيؤدي إلى تأثير جانبي غير مرغوب فيه: الموت. السبب في ارتفاع الكوليسترول بشكل كبير هو اتباع نظام غذائي سيء. ومعظم اللحوم والسكر هي السبب الحقيقي لانسداد الشرايين، وليس الكوليسترول. يمكننا التحدث لعدة أشهر عن القضايا الصحية.

غوشا: حسنًا إذن... الأدوية الموصوفة طبيًا... تجنبها. ماذا عن اللقاحات؟

سوارو (9): اللقاحات: كلها كاذبة وكلها مجرد سم. تجنب جميع اللقاحات بأي ثمن. وليس هناك ما يبرر القيام بها.

حتى الميكروبات لا تعمل بالطريقة التي يقولها طب الأرض. حتى بالنسبة للحيوانات؟ مضاد لداء الكلب وما

إلى ذلك؟

سوارو (9): لا ولا حتى الحيوانات لأنها بشر أيضًا.

غوشا: إذن اللقاح المضاد لداء الكلب لا يحمي الكلب من الإصابة بداء الكلب؟

سوارو (9): داء الكلب: في الحيوانات مثل الخفافيش والأبقار والراكون والسناجب والدببة: حالة نادرة للغاية. إذا تم تطعيمه، فإن احتمالات الإصابة بداء الكلب تزداد بشكل كبير. إنه تطعيم وليس لقاح. جميعها كذلك. التلقيح هو إدخال العامل الممرض بقوة في كائن حي بقصد إصابته بمرض. لا يوجد لقاح يمنع الحيوان أو الإنسان من الإصابة بأي مرض. كلّ هذا دعاية. لا تعمل الميكروبات والفيروسات بهذه الطريقة، فالأمر كله يتعلق بمطابقة الترددات. هذا هو السبب في أن هذا الموضوع الصحي حساس للغاية.

غوشا: تم حقني بالتهاب الكبد الوبائي ب.

سوارو (9): إذن، لديك ذلك. لكن هذا لا يعني أنه سيظهر ذلك في حياتك. غوشا: لن أفعل. أنا قررت. جسدي تحت أوامري. اتمنى ذلك!

سوارو (9): لا تتمني، لا تتمني أبدًا... تحكم دائمًا وأظهر إرادتك.

غوشا: حسنا. سأفعل ذلك. لذلك... النظام الغذائي والأدوية والوصفات الطبية واللقاحات... دعنا نذهب إلى النظام الغذائي. ما نوع

النظام الغذائي الذي تتبعه وما الذي تنصحِنا بتناوله؟

سوارو (9): لدينا نظام غذائي ستعتبره نباتيًا تمامًا. أعني لا يوجد منتج حيواني، لا بيض أو حليب أو منتجات ألبان. المشكلة في النظام الغذائي النباتي على الأرض هي أنكم

ظللتوا بدون هذا النظام الغذائي لأجيال عديدة وهذا تسبب في بطء نظام المعدة لدى البشر بشكل عام في معالجة الأغذية التي تعتمد على النبات بالكامل، وخاصة الخام. كما أن المواد الكيميائية الموجودة في الطعام قد أضعفت قدرة الجهاز الهضمي على امتصاص العناصر الغذائية. إذن سيكون من المستحسن اتباع نظام غذائي نباتي بشكل عام.

ومع ذلك، يجب أن يكون قرار كل شخص هو اتباع هذا النظام الغذائي أو ذاك وفقًا لكائنه الحي وكيف يتفاعل مع كل نظام غذائي. لكن ما يجب أن أقوله هو أن استهلاك اللحوم والأسماك لا يفيدك على الإطلاق، على عكس ما قيل لكم. إن استهلاك اللحوم، وكل ما كان له وجه وقلب، لا يؤدي إلا إلى كارثة مادية لجسم الإنسان، وهذا يشمل مشاكل الطاقة المعقدة التي لها علاقة بترددات الوعي التي لها أهمية حيوية لأن التردد الشخصي هو ما يحمينا من كل الأحداث السلبية في حياتنا. بالطبع، يتم تجاهل هذه الحقيقة من قبل علم الأرض.

أيضا، بسبب كمية المشاكل والمواد في الطعام، حوالي 95 ٪ من طعام الأرض مسموم حرفيا، يجب عليك الابتعاد عن كل شيء معدل وراثيا (الكائنات المعدلة وراثيا) وكل شيء يحتوي على السموم من جميع الأنواع. الكائنات المعدلة وراثيًا أو المعدلة وراثيًا. إذا تم تعديل كائن حي، فإنه يعدل أيضًا كائنك الحي. كقاعدة عامة، إذا كنت لا تستطيع نطق اسم أحد المكونات، فهو سم أو زهري. أعلم أن "العضوي" أغلى، لكنه ما يجب استهلاكه بشكل مفضل.

غوشا: هل هناك أي شيء على وجه التحديد توصي بتناوله؟ مكون محدد، منتج يرفع التردد؟

سوارو (9): يعتمد النظام الغذائي على الاحتياجات المحددة لكل نوع من أنواع الجسم. لهذا السبب لا أريد إزالة الألبان والبيض تمامًا... كما أن العديد من الناس على الأرض يعانون من تلف شديد في أنظمتهم المعدية بسبب سنوات عديدة من تناول الأشياء والمواد الخاطئة (السموم) على الطعام، لذلك لا يمكنهم امتصاص العناصر الغذائية وكذلك الشخص الذي لم يتضرر. لذلك، فهم بحاجة إلى مكملات غذائية، أو البان وبيض. الكوليسترول في البيض مفيد للغاية وسيساعد على تقليل حاجة جسمك إلى صنع الكوليسترول من تلقاء نفسه.

المكملات: الأفضل هو الخميرة، خميرة البيرة. إنه مليء بالبروتين، يكاد يكون كل البروتين. مثل الفول والفاصوليا وجميع البذور المماثلة مثل الحمص. حول اللحوم: فقط انظر إلى أسنانك. ما عليك سوى إلقاء نظرة على نظام المعدة الطويل. أنتم لستم مفترسين. أنتم أفضل بكثير مِنْ ذلك!

غوشا: نعم. خميرة البيرة، هل يجب تناولها بشكل دائم؟ وما هي المنتجات والمكونات والمكملات الأخرى الموصى بها؟

سوارو (9): وقتما تشاء. خاصة عند القيام بالكثير من التمارين. يعتقد الكثير من الناس أن مذاقه مثير للاشمئزاز. ولكني احبها رغما عن هذا.

إنه بروتين نقي وصحة نقية. كل ما هو غير كيميائي. إذا كنت تأكل الفيتامينات المصنوعة في المختبر، فلن يمتصها جسمك جيدًا. مثل فيتامين سي، على سبيل المثال. فيتامين سي الذي تم إنشاؤه في المختبر هو صورة طبق الأصل، كجزيء، مقارنة بالجزيء الطبيعي. لذلك حتى لو كان فيتامين سي من الناحية الفنية، فإن جسمك لن يتعرف عليه على هذا النحو. لذلك، مع كل تلك الحبوب وقنابل الفيتامينات المصنوعة في المختبر.

أنت في الأساس تتسبب فقط في أن يكون لديك "بول باهظ الثمن". غوشا: حسنا. هل توصي ببرامج التخلص

من السموم؟

سوارو (9): مفهوم واسع للغاية. من المفيد، على سبيل المثال، الصيام، أو اتباع نظام غذائي أحادي، من الموز، على سبيل المثال.

نعم، إنها جيدة جدًا. اتبعت حمية جوز الهند فقط في أبريل الماضي. وقد ساعدني كثيراً. غوشا: حسنًا، الجسم السليم بشكل عام يزيد

من التردد، أليس كذلك؟

سوارو (9): نعم، الصحة العامة تزيد الاهتزاز، نعم. وإذا قمت بزيادة اهتزازك، وتركت اللحم وراءك وكذلك جميع الأدوية والتدخين، فسيزداد جسمك إلى مستوى لم يعد فيه متوافقًا مع المرض. لن تمرض بعد الآن أو نادرًا.

غوشا: والسكر؟

سوارو (9): السكر شديد السمية. هذا ما يسبب حقًا النوبات القلبية والشرايين المسدودة. ليس السمنة. انسى أمر السعرات الحرارية أيضًا، كل ذلك هراء. إذا كان شخص ما يعاني من زيادة الوزن، فذلك ليس لأنه يتناول الكثير من الدهون أو الكثير من السعرات الحرارية. ذلك لأن السكر والكربوهيدرات البسيطة التي يأخذها الجسم كسكر تسبب تأثير الأنسولين. ولا يعرف الجسم ما يجب القيام به مع الكثير من الأنسولين والكثير من سمية السكر، لذلك يخزن كل الدهون التي لا يستطيع التخلص منها. لفقدان الوزن، كل ما عليك فعله هو الابتعاد عن جميع السكريات والكربوهيدرات، وخاصة البسيطة منها، على الرغم من أنه يكاد يكون من المستحيل تجنب السكر والكربوهيدرات على الأرض.

سيدخل جسمك في حالة "الكيتوزية"، وهي حالة لم يعد فيها أي سكر في الدم، ويجعل الجسم يبحث عن مصدر بديل للطاقة أو الوقود: دهونك. ولكن يجب أن تستهلك الكثير من الفاصوليا والبذور المماثلة الغنية بالبروتين. وخميرة البيرة لمنع انهيار العضلات. ويمكنك تناول الخضروات كما تشاء. أعلم أن العديد من الأشياء لذيذة. تناولها، لأنها جزء من تجربة التواجد هناك. ولكن بكميات صغيرة. البعض الآخر إذا أرادوا إنقاص الوزن، فيجب عليهم الامتناع عن جميع السكريات والكربوهيدرات لأنه حتى الكميات الصغيرة جدًا تجعلك تتوقف عن استهلاك دهون جسمك.

الفاكهة: كما أنه يتسبب في توقف النظام عن تناول دهونك. لكن سكره قابل

للاستهلاك لأن جسمك مصمم على أكل الفاكهة.

تم تصميم أسنانك لتنغمس في تفاحة! إنه كيميائياً ليس نفس "السكر".

العودة إلى زيادة ترددك: راقب أفكارك. يجب أن تكون مدركًا لما تفعله وما تفكر فيه. راقب ردود أفعالك على كل ما يحدث في حياتك اليومية. تذكر أن كل ما يسترعي انتباهك، ستحصل على المزيد منه. ركز فقط على ما تريد وما يجعلك سعيدًا ولا تركز أبدًا على ما لا تريده لان كل ما تقاومه يستمر.

غوشا: دعونا نقوم بتمرين عملي مع هذا للناس لنرى كيف يمكنهم تطبيقه. هناك حرائق شديدة تحدث الآن في أثينا... الكثير من الناس يموتون في الحرائق أو يغرقون هاربين من الحرائق. ماذا يجب أن يكون رد فعلهم؟

سوارو (9): يعتمد على مكانك. هل أنت في أثينا أم في الأرجنتين؟ غوشا: لا أعرف، باريس.

سوارو (9): كيف تعرف أن هذا يحدث؟ هل تشاهد الأخبار؟ غوشا: نعم والقراءة عبر الإنترنت. أمّي أرتني.

سوارو (9): إذا تلقيت مثل هذه المعلومات، فافهمها. لكن تذكر دائمًا أنه لا يمكنك فعل أي شيء حيال ذلك. ما لم تكن في أثينا، إذا كان الأمر كذلك، فاحمل دلوًا بالماء واذهب للمساعدة. إذا كنت في باريس، راقب، ولكن لا تدع ذلك يحركك أكثر من اللازم. إنه ليس الافتقار إلى التعاطف، إنه المنطق وضبط النفس. أيضًا، أنت في مصفوفة - تحدث الأحداث لتحفيز استجابة عاطفية فيك. بالنسبة لك في عالمك، لا يحدث ذلك إلا في شاشة التلفزيون. ولا ينطبق عليك. أنت تعرف عن الحريق في أثينا. لكن هل أنت على علم بالناس الذين يموتون في فيتنام بسبب الأمطار الغزيرة وجميع الفيضانات المفاجئة؟ (إنه حدث حقيقي يحدث الآن، وليس مثالًا فارغًا)

غوشا: لا، لا أعلم.

سوارو (9): إذن، لم يكن في عالمك. لا يمكنك مساعدتهم أيضًا. تعرف عليها، وتعلم منها.

غوشا: ما الذي يمكن تعلمه منها؟

سوارو (9): يمكنك معرفة ما لا تريده في عالمك وتجربتك الشخصية. هذا، في الغالب.

غوشا: فهمت. حسنًا، تحدثنا عن النظام الغذائي. ربما الآن دعونا نتحدث عن ممارسة الرياضة، والتأمل، وممارسات مثل الريكي، واليوغا، وتاي تشي، وما إلى ذلك. هل كلهم جيدون

للتردد؟ وهل يمكنك أن تعطينا أي ممارسة تأمل جيدة، من فضلك؟

سوارو (9): يجب أن تتعلم أن تثق بنفسك في معرفة الأشياء الأكثر رفعًا بالنسبة لك. ايه الحاجات اللي تجعلك سعيدة. الأشياء التي يمكنك القيام بها لرفع ترددك لا حصر لها من الناحية الأدبية.

غوشا: ماذا لو كانت مشاهدة التلفزيون تجعل الشخص سعيدًا أو الخروج للشرب؟

سوارو (9): لن يؤدي ذلك إلا إلى جعل الشخص سعيدًا وهميًا وسيستمر طالما استمرت التأثيرات. ثم سينتج عن ذلك انخفاض فظيع في التردد، وسيظل منخفضًا بسبب الشعور بالذنب والمرض البسيط. ما يجب عليك فعله هو تغيير الأشياء التي تعرف أنها تمنعك من رفع ترددك. هذا يعني أنك بحاجة إلى إجراء تغيير في نمط الحياة بشكل عام.

استمع إلى الموسيقى. ستحركك الموسيقى نحو المزاج والمشاعر عالية التردد التي تريدها. إنها واحدة من أعظم الأدوات وأكثرها فعالية التي لدينا جميعًا. قم أيضًا بممارسة الكثير من التمارين الرياضية. إنه يحفز كل جسمك، ويطلق الإندورفين في دماغك مما يجعلك تشعر بحالة جيدة للغاية. يجب أن تمارس الرياضة بانتظام لجعلها جزءًا من جدولك الزمني، وجزءًا من حياتك بثبات. يمكنك أيضًا الذهاب إلى الأماكن التي تجعلك تشعر بالسعادة والصحة، فالطبيعة بشكل عام سترفع ترددك. يمكنك أيضًا أن تكون مع أشخاص تعرف أنهم إيجابيون للغاية وبالتالي سيرفعون مزاجك وترددك.

ابتعد عن أولئك الذين تعرف أنهم مدمرين لك، أو أولئك الذين تجعلونك تشعر بالمرض أو الحزن أو أولئك الذين يثيرون المشاعر السلبية وردود الفعل غير المرغوب فيها. هذه مشكلة مع أفراد الأسرة، مثل الوالدين أو الإخوة والأخوات الذين يعرفون دائمًا كيفية "الضغط على أزرارك". من الصعب التعامل مع أفراد الأسرة عند محاولة الحفاظ على تردد عالٍ لأنهم يعرفون دائمًا كيفية العبث بك وعلى ما يبدو على الأرض يحبون أيضًا إبطال قيمتك الذاتية كقيمة ثابتة في العديد من العائلات.

احصل أيضًا على بلورات، فهي تحمل ترددًا عاليًا جدًا، وتكون حول البلورات قدر الإمكان. ارتدي واحدة حول رقبتك، في جيبك. ضع الكريستال تحت وسادتك في الليل. لا تبتعد أبدًا عن واحدة أو أكثر. تعرف على كل شيء عن البلورات واستخدم البلورة المناسبة لهذه المناسبة. إنهم يعملون بشكل جيد للغاية. أنا، سوارو، أستخدمها طوال الوقت، كما هو الحال الآن، أرتدي قلادة وأقراط لابيز لازولي كاملة.

غوشا: لماذا تعمل البلورات؟

سوارو (9): البلورات كائنات أحادية البعد. إنهم واعون. إنهم ببساطة "كذلك"، لا يمكنهم التساؤل. إنهم يحملون ترددًا للوجود النقي. لديهم مجال أذني قوي للغاية، لذلك إذا كان لديك تردد خاص بك، فسوف يضيف ما يصل إلى مجالهم بموجب مبدأ التداخل البناء الذي يزيد من إجمالي ترددك. سوف يعكسون أيضًا ما يتلقونه، لذلك عاملهم باحترام وبكثير من الحب، وسوف يعكسونه لك بشكل كبير!

غوشا: أي بلورة محددة توصي بها؟

سوارو (9): كلها جيدة، لكن بعضها أكثر كفاءة من غيرها في مهام معينة: المهام التي أوصي بها هي عائلة الجمشت (Amethysts): ستبقيك الكوارت الشفاف مركزًا وفكرًا واضحًا. سيزيد الجمشت البنفسجي من مجالك الأذني ويزيد من ترددات الاتصال العالي مع المصدر ومع حكمة أعلى. سيبقيك الجمشت الأخضر في تردد يعزز الصحة بشكل عام. سيبقيك الكوارت الوردي في وئام تام مع طاقة تعتمد على القلب مثل الحب. يحملون الكثير من الحب.

وعلى الرغم من أنني أحبهم جميعًا، فإن المفضل لدي شخصيًا هو لابيز لازولي، باللون الأزرق الموجود على الأرض، ولازولي الأسود والأحمر، غير الموجود على الأرض، لكنني سأذكره على أي حال. الأزرق هو المفضل لدي لأنه يزيد من وعيك العام ويربطك بالمصدر، كما أنه يزيد من قواك النفسية ويبقيك في تردد ثابت وعالي جدًا من الانسجام. أنا لست بعيدًا أبدًا عن قطعة من لابيز لازولي.

للمتابعة. أي شيء يلهمك لتجاوز، أن تكون فنيًا، للإبداع سيرفع ترددك: الرسم، والنحت، والموسيقى، والبناء، والإصلاح... كلها رائعة لهذا الغرض. يمكنك أيضًا استخدام الروائح وما يسمى بالزيوت الأساسية ؛ كما أنها تصنع العجائب لك. أنفك متصل بأنظمة الذاكرة الخاصة بك، فهي تثير ذكريات جيدة وتنظف المكان الذي تتواجد فيه. استخدم بعضها على وسادتك في الليل، وسوف تنام بشكل رائع.

راقب ما تركز عليه في حياتك. كن منتبهًا جدًا لفكرتك. لاحظ متى يكون لديك سالب ولماذا. راقب ما تنظر إليه عند المشي في الخارج، هل هي أشياء لطيفة؟ أم أنها أشياء سلبية؟ حاول أن تنظر إلى الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا. الماء، مثل السباحة، الاستحمام والمشي تحت المطر عن قصد، شاطئ البحر، شلال...

سترفع جميعها ترددك لأن الماء له تردد عالٍ جدًا قريب جدًا من المصدر. سوف يرفع ترددك بقوة كبيرة!

تذكر أن تضحك وتبتسم. إذا كنت لا تشعر بالسعادة، ولكن ليس في حالة اكتئاب شديد، فزيف أن تكون سعيدًا حتى تشعر بالسعادة.

كن شديد التأمل، واعرف نفسك، لتتمكن من تحديد ما يجعلك سعيدًا وما لا يجعلك سعيدًا. يجب أن تكون قادرًا على رؤية ما هو الخطأ في حياتك، أو حتى في يومك، ما لا تشعر بالرضا تجاهه في لحظة أو أخرى.

عندما تكون لديك أفكار سلبية، لا تقاومها وإلا ستبقى لفترة أطول. إذا كان هناك شيء يفسد ترددك، كان لديك رد فعل كنت تتمنى لو لم يكن لديك، فقط امضي قدمًا، أكثر نحو كل ما يجعلك سعيدًا. لا تقلق كثيراً، لا تغضب

نفسك لرد فعلك بطريقة سيئة. ما عليك سوى المضي قدمًا، إنه أمر طبيعي ولدينا جميعًا تلك اللحظات، في الكثافة الثالثة و الخامسة على حد سواء.

غوشا: قلت ابتعد عن أفراد عائلتك الذين يضغطون على زنادك. اعتقدت أن المفتاح هو التغلب على الزناد (المضايقات)، وليس الابتعاد عنه. امسح الزناد.

سوارو (9): على الرغم من صعوبة القيام بذلك، إلا أنه في بعض الأحيان يكون السبيل الوحيد. لكن هذا لا يعني أنه لا يمكنك أن تكون قويًا بما يكفي للبقاء بوتيرة عالية حتى حول الأشخاص السلبيين. أفترض أنك لا تستطيع التغلب على الزناد كما كان معك طوال حياتك. ولكن إذا استطعت، فهذا أفضل. ولكن إذا لم تتمكن من التغلب على الزناد، فلا تلوم نفسك وامضي قدمًا أو واهرب من سبب الزناد.

غوشا: يسألني الناس عن تقنية التأمل. أي شيء يمكنك التوصية به؟

سوارو (9): تقنيات التأمل... لا أستطيع أن أقول الأسماء لأنني لا أعرفهم، أنا أعرف فقط طرق تايغتان، وليس التقنيات الأرضية بالاسم.

غوشا: من فضلك شارك! هل تتأمل؟ كيف تتواصل مع المصدر؟

سوارو (9): إنها أبسط بكثير من الأرض. على الأرض التقنيات صارمة للغاية، تكاد تكون عسكرية في رأيي. يجب عليك اتباع القواعد وإلا فإنها لا تعمل، أو هكذا يقولون. في تايغيتا، يتم تعليمك التأمل منذ الطفولة. ما عليك سوى الثبات عندما تشعر بالحاجة إلى ذلك، عندما تشعر أنك خارج مركزك. ليس عليك أن تكون في وضعية اللوتس. هذا هو مفهوم الأرض. فقط كن مرتاحًا قدر الإمكان، ولكن يفضل ألا تستلقي تمامًا والا ستنام. يجب أن يشعر جسمك بالفرق بين وقت النوم والنية ووقت التأمل.

ثم بمجرد استخدام الموسيقى بشكل مريح، إذا كان لديك أي منها. في حال كنت في سفينة، من المفيد بشكل خاص استخدام سماعات الرأس التي تغطي أذنيك بالكامل لأنها تساعد على عزلك عن جميع الأصوات المحيطة الثابتة والمشتتة للغاية.

ركز على الموسيقى، التي تساعد على إيقاف التفكير. تأمل أيضًا باستخدام بلورات، واحدة في كل يد، لابيز لازولي أو الجمشت في منطقة عينك الثالثة، مع شريط للرأس. يساعدك هذا على التركيز على منطقة عينك الثالثة على جبهتك. كما أنه يفتح حواسك وجميع قدراتك النفسية. نحن نتأمل من خلال إيقاف العقل، لكنها ليست مشكلة بالنسبة للتايغتيين، لأننا جميعًا نتأمل منذ أن كنا صغارًا. لذلك، فإن إيقاف العقل ليس شيئًا يمكنني وصفه حقًا من وجهة نظر الضرورة الإنسانية.

واحدة على كل يد، مستقيمة للخلف (تعتمد على كل شخص) وأنت ببساطة تسترخي وتغلق العقل كما هو الحال مع المفتاح. فقط استمتع بوقتك هناك، عادة من 40 دقيقة إلى ساعة، ويبدو أنك قد نمت لمدة ثلاث ساعات، منعشة للغاية. أعتقد أن الفرق الأكبر هو قدرتنا على إسكات العقل على الفور.

غوشا: هل تساعد المانترا؟ تقنيات التنفس؟

سوارو (9): نحن لا نستخدم المانترا، وهذا مفهوم أرضي. تقنيات التنفس، وهذا لإسكات العقل، والتركيز على تنفسك، نعم افعل ذلك، لكننا لا نفعل ذلك. نحن نستخدم الموسيقى. تبدو الموسيقى الهادئة المريحة أو المحيطة مثل الماء أو شلال البحر أو المطر.

غوشا: حسنًا الآن... سؤال دقيق بعض الشيء. هل ممارسة الجنس مع شركاء متعددين يقلل من ترددك؟

سوارو (9): من منظور متوسط التردد لدينا هنا، فإنه يقلل من ترددنا. لا يزال جيدًا ضمن نطاق "التردد العالي" التايجتان مقارنة بنطاق التردد البشري. نحن لا نفعل ذلك، شركاء متعددين. نظرًا لأنه تبادل للطاقة يؤثر عليك مدى الحياة، فإنك تخلق ارتباط مع الشخص الآخر، لذلك فإن الجنس قرار دقيق للغاية يجب اتخاذه هنا، خاصة بالنسبة للنساء لأسباب الإنجاب أيضًا، كما تعلمون بالفعل.

لا يمكننا ببساطة التوصية بوجود شركاء متعددين. من الأفضل العمل على الحصول على واحد جيد. ليس لأنها خطيئة، أو لأنها خطأ أخلاقي، لا، لا. من وجهة نظرك المعزولة، لا يمكنك اتخاذ أي خيارات خاطئة على الإطلاق. يمكنك أن تفعل أي شيء، ولكن ليس كل شيء مناسب لك.

غوشا: حسنًا سوارو... سؤال آخر حول رفع موضوع التردد! كيف ترفع وتيرة أطفالك عندما يكبرون؟ بصرف النظر عن عدم إعطائهم اللحم؟ لأنه أمر معرف ما يجب القيام به لنفسك، وشيء آخر لتربية أطفالك بوتيرة عالية.

سوارو (9): السعادة تعني وجود تردد عالٍ. إنها حقاً بهذه البساطة . اجعلهم سعداء! امنحهم ما يحتاجون إليه وليس ما تعتقد أنت أو المجتمع أنهم بحاجة إليه. لذلك، لا توجد "دروس باليه" مفروضة وأشياء من هذا القبيل، فقط لأنك امرأة محبطة لم تحقق حلمها بالرقص حقيقة. يتعلق الأمر بما يريده الأطفال، وليس ما تعتقد أنهم بحاجة إليه. لا يعني فقط الأشياء المادية، ولكن المصالح وحرية الفكر والعمل. لا تعيش من خلالهم، فأنت أنت ولديك حياة، احترم حياتهم ومصالحهم.